

Аннотация к рабочим программам по лыжным гонкам МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт».

Спортивно-оздоровительный этап

Рабочая программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительных групп (далее - Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительных групп « В здоровом теле-здоровый дух» МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт», которая является нормативно-управленческим документом МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт», характеризующий специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 6-18 лет.
Срок реализации программы – 1 год, направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на спортивно – оздоровительном этапе подготовки, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок , выбор единой специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.

В Программе определены основная цель, задачи, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе . Образовательная деятельность на данном этапе освоения указанной программы осуществляется в течение всего учебного года, продолжительностью 39 учебных недель тренировочных занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, теоритические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по раздела : теоритическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, выполнение контрольных нормативов, медицинское обследование.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы.

Этап начальной подготовки

Рабочая программа по лыжным гонкам для групп начальной подготовки (далее - Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы по лыжным гонкам для групп начальной подготовки «Юный лыжник» МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт», которая является нормативно-управленческим документом МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт», характеризующий специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 9-12 лет.

Срок реализации программы – 2 года, направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на этапе начальной подготовки, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники передвижения на лыжах и стоек на спуске, привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В Программе определены основная цель, задачи, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе. Образовательная деятельность на данном этапе освоения указанной программы осуществляется в течение всего учебного года, продолжительностью 39 учебных недель тренировочных занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, теоритические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, медицинское обследование.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по разделам: теоритическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, выполнение контрольных нормативов, медицинское обследование.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы.

Учебно-тренировочный этап

Рабочая программа по лыжным гонкам для учебно-тренировочных групп (далее - Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы по лыжным гонкам для учебно-тренировочных групп «Путь к успеху» МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт», которая является нормативно-управленческим документом МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт», характеризующий специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 11-18 лет.

Срок реализации программы – 5 лет, направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки и отвечает основным требованиям формирования спортивного мастерства в лыжных гонках, к которым относятся- состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, теоритические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по разделам : теоритическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, выполнение контрольных нормативов, медицинское обследование, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы.

Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»



В.А.Тарасов